

Woche: 3

Die Rezepte dazu findest du alle kostenlos auf meinem Blog und in meinen beiden Kochbüchern, plus saisonale Rezepte mit Spargel, Kürbis, Pfifferlingen usw.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Amaranthbrötchen mit Haselnussaufstrich	Bananenbrot	Naturjoghurt oder pflanzliches Joghurt mit zuckerfreiem Müsli und Haferflocken	Bananenbrot	Müsliriegel	Müsliriegel	Vollkorntoast beliebig belegt
Mittag	Gefüllte Zucchini	Süßkartoffel-Linsencurry	Vegetarischer Burger	Vollkorntoast beliebig belegt	Kichererbsennudeln mit Bolognese Sauce (vegane Variante)	Dinkel-Spinatspätzle mit Rahmsauce (Hafersahne)	Süßkartoffelpommes mit Burgerpatty (Rezept vegetarischer Burger)
Snack	Chiapudding	Naturjoghurt oder pflanzliches Joghurt mit Saaten	Zitronen-Ingwerschnitte	Zitronen-Ingwerschnitte	Zitronen-Ingwerschnitte	Chiapudding	Snack deiner Wahl
Abendessen	Spinatroulade mit Tomaten (low carb)	Gemüsegratin mit Quinoa	Zoodles Carbonara (vegetarisch) (low carb)	„Marende“ mit Vollkornbrot oder Süßkartoffeln	Champignoncremesuppe mit Hirse	Leichter Wrap (low carb)	Vollkornpizza

